

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Amanda Bella Muharani
NIM. P17320318082

Gambaran Aktivitas Fisik Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19
Di SMP Negeri 13 Kota Bogor

i – xi + 99 halaman, VI BAB, 7 Tabel, 6 Skema, 7 Lampiran

ABSTRAK

Masalah kesehatan yang dapat mengancam masa depan remaja adalah kekurangan zat besi (anemia), kurang tinggi badan (stunting), kurang energi kornis (kurus) dan kegemukan atau obesitas. Masalah-masalah tersebut terjadi salah satunya karena kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Pembatasan-pembatasan yang terjadi sebagai dampak pandemi Covid-19 (Coronavirus Disease 19) sekarang ini membuat aktifitas remaja semakin berkurang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran aktivitas fisik remaja pada masa pandemi Covid-19. **Penelitian ini bertujuan untuk melihat** gambaran aktivitas fisik remaja pada masa pandemi Covid-19 di SMP Negeri 13 Kota Bogor. **Desain Penelitian** yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Cara pengambilan sampel menggunakan teknik probability sampling, dengan sampel sebanyak 98 orang. Data diperoleh dengan mengisi kuesioner aktivitas fisik yang berisi 9 pertanyaan. **Hasil penelitian** menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas fisik remaja adalah kategori sedang dengan jumlah responden 51 orang (52%), kurang dari setengahnya mempunyai aktivitas rendah dengan jumlah responden 45 orang (46%) dan sebagian kecil aktivitas remaja adalah tinggi sebanyak 2 orang (2%). **Rekomendasi** diharapkan sekolah dapat membuat sebuah program kesehatan yaitu dengan berolahraga, senam dan kegiatan bergerak lainnya bersama-sama melalui platform daring seperti Zoom atau Google Meet, dipandu oleh guru olahraga atau perwakilan siswa-siswi SMP Negeri 13 Kota Bogor.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Remaja, Pandemi Covid-19
Daftar Pustaka : 45 (2010-2020).